

苗栗縣大湖鄉大湖國小 108學年度第二學期第20週午餐食譜設計表

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
7月6日 星期一	白米飯	鐵板肉片	白菜獅子頭	芥蘭菜	玉米濃湯		全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 699大卡
		豬肉片 67.44 58 斤 洋蔥 24.42 21 斤 紅蘿蔔 2.33 2 斤 青蔥 2.33 2 斤 黑胡椒醬 9.3 2 瓶	獅子頭 24.71 425 份 大白菜 40.7 35 斤 金針菇 9.3 8 斤 生木耳 3.49 3 斤 紅蘿蔔 3.49 3 斤	芥藍菜 72.09 62 斤 薑絲 1.16 1 斤	洗選蛋 15.12 13 斤 地瓜粉 5.81 5 斤 玉米醬2.9K 17.15 3 罐 青蔥 2.33 2 斤 玉米粒2.1K 8.14 2 罐 粗粒黑胡椒 1.94 1 包		
餐數 516							
7月7日 星期二	白米飯	豆豉雞丁	塔香茄子	娥白菜	酸辣湯	水果	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.9份 油脂與堅果種子類： 1.4份 熱量： 676大卡
		雞胸丁 116.51 100 斤 豆豉 2.33 2 斤 青蔥 2.33 2 斤 薑片 1.17 1 斤	茄子 80.39 69 斤 豬絞肉 5.83 5 斤 九層塔 2.33 2 斤 辣豆瓣醬 5.44 1 桶 蒜角 1.17 1 斤 青蔥 1.17 1 斤	娥白菜 79.22 68 斤 蒜角 1.17 1 斤	洗選蛋 13.98 12 斤 地瓜粉 4.66 4 斤 榨菜絲 4.66 4 斤 豬肉絲 4.66 4 斤 豬血 4.66 4 斤 金針菇 4.66 4 斤 細豆腐6.5K 25.24 2 板		
餐數 515							
7月8日 星期三	魷魚羹麵	紅燒排骨	蝦仁炒蛋	油菜	魷魚羹湯		全穀雜糧類： 2.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 545大卡
	白油麵 127.91 110 斤	軟骨丁 58.14 50 斤 胛心肉丁 46.51 40 斤 薑片 2.33 2 斤 青蔥 2.33 2 斤	洗選蛋 59.3 51 斤 熟白蝦仁 13.95 18 包 青蔥 4.65 4 斤	油菜 72.09 62 斤 蒜角 1.16 1 斤	大白菜 50 43 斤 金針菇 10.47 9 斤 乾魷魚切片 5.81 5 斤 魷魚羹 5.81 5 斤 生木耳 3.49 3 斤 紅蘿蔔 3.49 3 斤 柴魚片 2.33 2 斤		
餐數 516							
7月9日 星期四	地瓜飯	紅燒爌肉	玉米炒蛋	空心菜	牛蒡雞湯	鮮奶	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.7份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 751大卡
	地瓜 11.58 10 斤	胛心肉丁 63.71 55 斤 白蘿蔔 52.12 45 斤 紅蘿蔔 3.48 3 斤	洗選蛋 53.28 46 斤 玉米粒2.1K 32.43 8 罐 青蔥 3.48 3 斤	空心菜 71.82 62 斤 蒜角 1.16 1 斤	雞腿丁 17.38 15 斤 牛蒡 13.9 12 斤 生香菇 3.48 3 斤 枸杞 1.16 1 斤 紅棗 1.16 1 斤 薑片 0.58 0.5 斤		
餐數 518							
7月10日 星期五	白米飯	醬炒肉片	麻婆豆腐	高麗菜	綜合綠豆湯		全穀雜糧類： 5.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 804大卡
		豬肉片 75 65 斤 粗薑絲 11.54 10 斤 青蔥 2.31 2 斤 紅蘿蔔 1.15 1 斤	細豆腐6.5K 87.5 7 板 豬絞肉 5.77 5 斤 青蔥 2.31 2 斤 辣豆瓣醬 5.39 1 桶	高麗菜 78.46 68 斤 紅蘿蔔 3.46 3 斤 蒜角 1.15 1 斤	二砂糖 19.62 17 包 綠豆 10.39 9 斤 小薏仁 5.77 5 斤 芋圓 2.31 2 斤		
餐數 520							

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：

鮮味食品行

營養師專線:037-239879

公司電話:037-235879

傳真:037-234790

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第3週午餐食譜設計表

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
2月21日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	魚香茄子	韭菜豆芽	玉米濃湯		全穀雜糧類：5.7份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：2.6份 蔬菜類：1.6份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.4份 熱量：699大卡
2月22日 星期二	白米飯	鹽酥雞	三蔬炒蛋	大陸妹	豆腐味噌湯	水果	全穀雜糧類：5.2份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：4.0份 蔬菜類：1.7份 水果類：0.9份 油脂與堅果種子類：1.4份 熱量：676大卡
2月23日 星期三	地瓜飯	打拋豬	薑絲油泡	小白菜	牛蒡雞湯		全穀雜糧類：2.8份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.2份 蔬菜類：1.5份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.2份 熱量：545大卡
2月24日 星期四	冬粉	牛肉冬粉	黑胡椒肉絲	高麗菜			全穀雜糧類：5.0份 乳品類：0.7份 豆魚蛋肉類：3.0份 蔬菜類：1.4份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.4份 熱量：751大卡
2月25日 星期五	白米飯	蠔油雞丁	燴五柳	青花菜	紅豆紫米湯		全穀雜糧類：5.9份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.4份 蔬菜類：0.9份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.8份 熱量：804大卡

食材驗收 合格 不合格：123

校長:

午餐執秘:

營養師:

鮮味食品行

營養師專線:037-239879 公司電話:037-235879 傳真:037-234790